



	月	火	水	木	金
献立	2 野菜のピーナッツあえ さばの塩やき 麦ごはん 五目汁 ごぼうは、ヨーロッパや中国では薬として使われています。ごぼうには、便秘を解消し、体の中のコレステロールをへらす「食物せんい」を多くふくんでいます。	3 ツナサラダ メンチカツ 丸パン コーンスープ 牛乳には、カルシウムが多くふくまれるだけでなく、病気の菌(きん)から体を守ったり、イライラをしずめたりする働きがあります。さらに、腸(ちょう)を刺激するので、便秘予防にもなります。	4 野菜のおかかあえ わかめごはん 豚肉と大豆のうま煮 6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」です。歯は、食べ物を食べるためにとても大切です。歯によい食習慣を心がけましょう。	5 黒豆きなこクリーム かみんこサラダ 食パン 肉うどん よくかんで食事をする、歯がよくなる、だ液(だえき)がたくさん出ることにより、消化・吸収を助ける効果はもちろんです。虫歯を予防する効果があります。また、脳の働きが活発になり、集中力や判断力も高まります。	6 中華サラダ シュウマイ(幼小1、中2) 麦ごはん マーボーナス 八代では、6月に長ナスがたくさん収穫されます。今日の献立は長ナスを使ったマーボーナスです。
	kcal 小611 中780 幼473 牛乳 厚あげ さば	kcal 小618 中782 幼494 牛乳 鶏肉 スキムミルク ツナ メンチカツ	kcal 小603 中778 幼444 牛乳 豚肉 大豆 わかめ 厚あげ かつおぶし	kcal 小603 中757 幼513 牛乳 牛肉 豚肉 さきいか クリーム	kcal 小611 中822 幼495 牛乳 牛肉 豚肉 豚レバー 豆腐 赤みそ シュウマイ
	黄 米 麦 こんにやく でんぶん 油 ピーナッツ 砂糖	黄 米 麦 じゃがいも こんにやく 油 砂糖	黄 米 麦 じゃがいも こんにやく 油 砂糖	黄 米 麦 じゃがいも こんにやく 油 砂糖	黄 米 麦 砂糖 でんぶん 油 ごま油
	緑 にんじん ごぼう きくらげ ねぎ こまつな もやし キャベツ	緑 たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり	緑 にんじん だいこん もやし キャベツ 枝豆	緑 にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり きくらげ	緑 なす たら たまねぎ にんじん しょうが もやし きゅうり
献立	9 味つけのり 海そうサラダ 麦ごはん あげポテトのカレー煮 じゃがいもは1600年頃に、インドネシアのジャカルタから長崎県の平戸市に伝わりました。「じゃがいも」という名前は、ジャカルタからきたといわれています。	10 パンサンデー 手作りふりかけ 麦ごはん 豆腐の中華煮 豆腐は、大豆からできる豆乳を固めたものです。「畑の肉」とよばれる大豆から作るため、豆腐も肉と同じように、たんぱく質の多い食品です。	11 枝豆の塩ゆで 魚のあまずあんかけ 麦ごはん 豚汁 豚肉には疲労回復(ひろうかいふ)に役立つ「ビタミンB1(ビーワン)」が多く含まれています。ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるのに必要な栄養素です。しっかり食べましょう。	12 イチゴジャム フレンチサラダ コッペパン なすとひき肉のスパゲティ なすの皮の紫色のものは、「ナスニン」という物質です。ナスニンには、体を病氣(びやうき)から守る力を高めるはたらきがあります。皮が固(かた)ければ、皮ごと食べるのがおすすめです。	13 しそひじき和え タンドリーチキン 麦ごはん 野菜スープ タンドリーチキンは、インド料理のひとつです。「タンドール」と呼ばれるつぶのような形の窯(かま)でやくため、タンドリーチキンと呼ばれています。
	kcal 小593 中762 幼441 牛乳 鶏肉 ツナ のり 海そう	kcal 小616 中791 幼489 牛乳 豆腐 豚肉 ちりめん かつおぶし 青のり	kcal 小621 中755 幼512 牛乳 豚肉 豆腐 ホキ	kcal 小648 中814 幼507 牛乳 牛肉 大豆 ベーコン	kcal 小613 中776 幼494 牛乳 ベーコン 鶏肉 ヨーグルト
	黄 米 麦 じゃがいも 油 砂糖 でんぶん ごま油	黄 米 麦 油 砂糖 ごま油 でんぶん 春雨 ごま	黄 米 麦 さいとも 油 揚げ油 砂糖 でんぶん	黄 パン スパゲティ 油 オリーブ油 砂糖 ジャム	黄 米 麦 じゃがいも 油
	緑 たまねぎ にんじん パイン キャベツ いんげん しめじ きゅうり にんじん	緑 キャベツ ちんげん菜 もやし にんじん たまねぎ きくらげ しょうが	緑 にんじん ごぼう キャベツ ねぎ だいこん しょうが たまねぎ 枝豆	緑 なす たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり コーン	緑 キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり
献立	16 れんこんサラダ きびなごフライ(幼2、小3、中4) 麦ごはん とり汁 麦には、米と比べて食物せんいやビタミンが豊富にふくまれています。また、お米のごはんと比べて、かみごたえもあります。	17 ゼリー マカロニサラダ かぼちゃパン ポークビーンズ 食べものを口の中に入れたときに感じる味は、5つです。その中の一である「甘み」は、満足感を与える働きがあります。	18 フルーツあえ (ビビンバどんの具) (麦ごはん) ビビンバどん ワンタンスープ ビビンバは韓国料理の一つで、あえ物のナムルや肉をごはんの上にのせ、混ぜて食べる料理です。	19 枝豆のサラダ くまさんデー たちうおフライ ミルクパン トマトだんごのスープ トマトだんごは、小麦粉と米粉に、ミキサーでつぶしたトマトを混ぜ合わせて作りました。うすいピンク色はトマトの色です。トマトは八代市で有名な食材です。	20 野菜のごまあえ ひじきふりかけ 麦ごはん かぼちゃのそぼろ煮 煮物を作るとき、かぼちゃやじゃがいもなどの材料は、機械ではなく、包丁を使って一つ一つに切ります。調理したときに、くずれにくくするための工夫です。
	kcal 小598 中771 幼477 牛乳 鶏肉 豆腐 きびなご	kcal 小677 中849 幼521 牛乳 豚肉 大豆	kcal 小623 中807 幼465 牛乳 豚肉 赤みそ 牛乳	kcal 小632 中822 幼484 牛乳 鶏肉 たちうお 枝豆	kcal 小619 中796 幼491 牛乳 鶏肉 厚あげ ちりめん ひじき
	黄 米 麦 こんにやく 油 ごま	黄 パン じゃがいも 砂糖 マーガリン マカロニ ゼリー	黄 米 麦 砂糖 油 ごま油 ワンタン カクテルゼリー	黄 パン 小麦粉 米粉 油 砂糖	黄 米 麦 じゃがいも こんにやく 油 砂糖
	緑 ごぼう にんじん ねぎ しょうが だいこん きゅうり れんこん コーン	緑 たまねぎ にんじん グリンピース コーン キャベツ きゅうり	緑 たけのこ しいたけ たまねぎ ねぎ キャベツ もも みかん パイン	緑 たまねぎ キャベツ トマト にんじん コーン きゅうり	緑 かぼちゃ にんじん いんげん ほうれんそう もやし
献立	23 きわかめのきんぴら 魚のマヨネーズやき 麦ごはん とうがんのスープ とうがんは漢字にすると「冬の瓜(うり)」と書きますが、7月から10月にかけての暑い時期が旬の野菜です。煮物や汁物によく合います。	24 こくとうビーンズ(小中) 一食いりこ(幼) 冷やし中華サラダ にんじんパン 中華スープ 今日のこくとうビーンズは、給食センター手作りです。黒豆とう、水、片栗粉を合わせて加熱したタレに、いり大豆とカシューナッツをからめて作ります。幼稚園のみなさんは、いりこです。よくかんで食べましょう。	25 じゃがいものきんぴら あつやきたまご 麦ごはん 切干だいこんのみそ汁 長生きする人が多い地域では、大豆やその加工品である豆腐や納豆をたくさん食べることが知られています。豆を食べることは、体にとてもいいですね。	26 パンパンジーサラダ ぎょうざ(小1、中2) ミルクパン 肉みそビーフン 肉を食べたら野菜を食べるようにしていますか?肉を食べたら、その2倍の量の野菜を食べることが、体を健康に保つためには必要だといわれています。家の食事で、野菜を食べるようにしましょう。	27 ビーンズサラダ 福神づけ (麦ごはん) ポークカレー (カレールウ) 今日のビーンズサラダには、4種類の豆が入っています。さがしてみてください。豆はたんぱく質やビタミン、カルシウムなどをふくみ、栄養満点の食べ物です。
	kcal 小619 中790 幼472 牛乳 鶏肉 豚肉 ホキ きわかめ	kcal 小576 中730 幼438 牛乳 豆腐 卵 ハム 大豆	kcal 小630 中791 幼519 牛乳 あげ 豆腐 厚焼卵 天ぷら	kcal 小648 中812 幼稚園はありません 牛乳 豚肉 鶏ささみ	kcal 小623 中771 幼525 豚肉 牛乳 ミックスビーンズ 枝豆
	黄 米 麦 はるさめ 油 ごま 砂糖 こんにやく	黄 パン でんぶん 油 砂糖 スパゲティ ごま油 カシューナッツ	黄 米 麦 じゃがいも 油 砂糖	黄 パン ごま ごま油 砂糖 ビーフン	黄 米 麦 じゃがいも 油
	緑 とうがん しいたけ たまねぎ ねぎ にんじん ごぼう	緑 たまねぎ にんじん きゅうり ちんげん菜 キャベツ	緑 だいこん キャベツ たまねぎ ねぎ にんじん しめじ ピーマン	緑 しょうが ねぎ たまねぎ にんじん もやし テンゲンサイ しいたけ きゅうり キャベツ	緑 たまねぎ にんじん しょうが コーン きゅうり 福神づけ
献立	30 にらともやしのナムル ユーリンチー 麦ごはん わかめスープ ユーリンチーは中国の料理です。あげた鶏肉に、ねぎやしょうがなどが入った甘酢ソースをかけた料理です。暑い日でもさっぱりと食べられる料理ですね。	今月は「食育月間」です 食 「食」という字は人を良くすると書きます。 健康な体は、毎日の食事が作ります。食育月間を機会に、毎日の食事を見直してみましょう。			
	kcal 小652 中838 幼547 牛乳 鶏肉 わかめ				
	黄 米 麦 小麦粉 でんぶん 油 砂糖				
	緑 キャベツ にんじん ねぎ もやし たまねぎ えのきたけ しょうが にら				

6月4日~10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てください。気になる所はありませんか?



今月使う旬の食材



じゃがいも ピーマン
きゅうり いんげん 枝豆
きくらげ キャベツ にら
トマト きびなご